

5.050 Polievka kelová s mäsom a zemiakmi 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
hovädzie zadné	2,00	2,00	2,00	2,00	2,20	2,20	2,50	2,50
kel	3,00	2,40	3,50	2,80	4,00	3,20	4,50	3,60
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,40	0,34	0,50	0,43	0,60	0,51	0,70	0,60
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
zemiaky	2,50	1,75	3,00	2,10	3,50	2,45	4,00	2,80
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,015	0,015	0,015	0,015
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,20	0,18
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	12		12		13		15	

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušime a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, rascu, podusíme a zalejeme horúcou vodou. Uvaríme do polomäkka. Pridáme očistený, umytý na rezance pokrájaný kel a umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a pridáme do polievky. Polievku dochutíme prelisovaným cesnakom. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny							
										A	B ₁	B ₂	C	E			
	kJ	kcal								g	g	g	g	mg	mg	mg	mg
A	284	68	4,89	2,0	0,9	6,7	1,7	50,9	0,9	0,13 ₁	0,0	0,1	9,6	0,0			
B	336	81	5,17	2,5	1,2	8,2	2,0	59,3	1,0	0,15 ₃	0,0	0,1	11,3	0,0			
C	411	99	5,78	3,6	1,8	9,5	2,3	67,5	1,2	0,17 ₅	0,1	0,1	13,0	0,0			

D	499	120	6,64	4,7	2,5	11,3	2,6	76,8	1,3	$\frac{0,19}{7}$	0,1	0,1	14,7	0,0
----------	-----	-----	------	-----	-----	------	-----	------	-----	------------------	-----	-----	------	-----